مفهوم الصحة النفسية

في هذه الوحدة ستتعلم

- الاتجاه الطبي في النظر إلى الصحة النفسية
- الاتجاه الإنساني في النظر إلى الصحة النفسية
- التوفيق بين الاتجاهين والتعريف التوفيقي للصحة النفسية
- المظاهر الأساسية للصحة النفسية
- أغراض علم الصحة النفسية
- مجالات خدمة الصحة النفسية
- التفريق بين أنواع المهن التي تعمل لخدمة الصحة النفسية.

1. لماذا الاهتمام بالصحة النفسية

بماذا شعرت عندما قرأت اسم المقرر **الصحة النفسية**؟ فكر ببضعة دقائق ثم قدم إجابتك على هذا السؤال.

قد يكون ما تبادر إلى ذهنك من الأفكار والمشاعر حول موضوع الصحة النفسية قد أتى من عدة مصادر، قد يكون بعضها أتى من خبراتك الخاصة، كأن تسأل نفسك مثلاً فيما إذا كان فلان من الناس الذين تعرفهم في صحة نفسية مناسبة أو غير مناسبة. وقد تأتيك بعض هذه الأفكار مما قرأت في كتاب أو مجلة أو مما رأيت على شاشة التلفاز من أفلام تعرض لحالات من الاضطرابات النفسية، إذ لا يكاد يمر أسبوع دون أن تعرض شاشات التلفزة فيلماً أو أكثر يقوم في أساس قصته على عرض لحالة نفسية معينة.

تزايد الاهتمام بمفهوم الصحة النفسية في الحياة المعاصرة، ولم يعد محصوراً في نطاق اهتمام المختصين بالصحة النفسية وحدهم، بل تعداهم ليطول فئات مختصين آخرين، كالعاملين في مجال الصحة العامة، والمعلمين في المدارس، بل حتى أن الناس العاديين صاروا يبدون اليوم اهتماماً جلياً بمدى تمتع الفرد منهم بالصحة النفسية.

كما تزايدت مؤخراً الأدلة التي تشير إلى وجود **علاقة وثيقة تربط الصحة النفسية بالصحة الجسدية**[1]، وبإنتاجية الفرد في العمل المهني أو الدراسي، وبسوية علاقاته الاجتماعية بمن حوله من الناس.

---

[1] بركات، مطاع: 2003، العجز المكتسب، منشورات وزارة الثقافة والإرشاد القومي

2. الصحة النفسية كحالة يعيشها الفرد

سؤال تمهيدي

أول ما يخطر في البال بشأن الصحة النفسية هو أنها تتعلق بكل فرد، بي وبك وبمعارفنا الـذين يحيطون بنا، فلكل منا مستوى يتمتع به من الصحة النفسية.

والصحة النفسية بهذا المعنى صفة فردية تختلف من شخص لآخر، ولكن مـاذا يعنـي برأيـك ارتفاع أو انخفاض مستوى الصحة النفسية عند أحد تعرفه؟

يجيب الناس إجابات متنوعة على مثل هذا السؤال، لذلك حاول أنت أيضاً أن تجيب عليه بحرية ودون توقيع وأن **ترسل إجابتك**[1] إلى المشرف على المقرر الذي سيقوم بإجراء إحـصاء لهـذه الإجابات ليستفيد منها الجميع.

إلى من تلجأ للحصول على معلومات عن حالة صحتك النفسية؟

حين تريد أن تتفحص حالتك الصحية الجسدية بشكل عام فإنك تذهب في العادة إلى طبيب، فيقوم بإجراء الفحوص اللازمة ليخبرك عن حال صحتك الجسدية. أما بشأن صحتك النفسية، فإلى أين تذهب لو خطر ببالك أن تسأل عما إذا كان الخجل الذي تعاني منه مرضياً أم طبيعياً، أو لنفرض أنك شعرت بعدم فهم نوبات غضب عارم تنتاب أحد أقاربك وتجعلك أحياناً تتشكك فـي قدرتـه على ضبط نفسه، **فماذا تفعل؟**

اختر إجابتك:

A. أذهب إلى طبيب نفسي
B. أذهب إلى المرشد النفسي في المدرسة
C. أذهب إلى معالج نفسي
D. أذهب إلى شيخ عارف بالله
E. أذهب إلى طبيب عام
F. أذهب إلى صديق أثق برجاحة عقله
G. أبحث عن المعلومات في كتب الأمراض النفسية

ولئن كان فهم الصحة الجسدية أمراً سهل المنال في ظل التقدم التقني الكبير في مجال الفحـوص المخبرية والسريرية، فإن فهم الصحة النفسية مازال صعب المنال بسبب الغموض والخوف الذي يكتنف مفهومها.

[1] يمكنك سؤال المشرف عن التعليمات المتعلقة بكيفية كتابة الإجابة وإرسالها.

3. ما هي الصحة النفسية؟

هناك تعريفات كثيرة للصحة النفسية، ولكن من المعروف في أدبيات الصحة النفـسية أن لـدينا اتجاهين أساسيين في النظر إلى الصحة النفسية، هما الاتجاه الطبي، مقابل الاتجاه الإنساني.

الاتجاه الطبي في التعامل مع الصحة النفسية

ينظر الاتجاه الطبي إلى الصحة النفسية على أنها حالة غياب كل الأعراض المرضـية، فهـي عكس المرض أو هي انتفاء المرض، ومعنى هذا أنك تكون صحيحاً نفسياً عندما لا تكون لـديك أعراض مرضية تمكننا من الحكم بأنك تعاني مرضاً معيناً. ولهذا يشير البعض إلى هذا الاتجـاه باسم الاتجاه السلبي في تعريف الصحة النفسية.

لا يقتصر الاتجاه الطبي على الأطباء النفسيين، فهو منتشر كذلك بين بعض المختصين النفسيين والتربويين والاجتماعيين. وأهم نقاط قوة هذا الاتجاه هو اعتماده علـى **التـصنيفات المنتـشرة للأمراض النفـسية**[1]، وهي تصنيفات تزداد دقة يوماً بعد يوم، بفضل العمل المستمر على صقلها في ضوء الأبحاث والخبرات العيادية المنتشرة في كل أنحاء العالم.

ينظر أصحاب هذا الاتجاه إلى الصحة على أنها ليست مجرد **صفة سـلبية**[2]، بل هي في رأيهـم صفة إيجابية فاعلة تتجلى في سلوك الفرد بطرق متعددة، وتبدو بشكل عام فـي التناسـق بـين الوظائف النفسية المختلفة، وهي كصفة فاعلة تقود إلى أن يصبح الإنسان أقدر علـى مواجهـة الضغوط الحياتية المتنوعة وتحملها، وعلى أن يتكيف إيجابياً مع تغيرات الحياة من حوله، وعلى أن يلبي احتياجاته المتنوعة في تناسق مع نفسه ومع القيم الاجتماعية التي تسود المجتمع الـذي يعيش فيه.

---

[1] هناك اليوم تصنيفان عالميان شائعا الاستخدام:

1. التصنيف العالمي للاضـطرابات (The International Classification of Disease (ICD الذي تعتمده منظمة الصحة العالمية (World Health Organization (WHO. ويحتوي هذا التصنيف على ذكر كل الأمراض المعروفة، سواء كانت جسدية أم نفسية، وقـد صـدرت طبعته العاشرة في عام 1992.
2. التصنيف الأمريكي الذي يُسمى The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Diagnoses (SM) الذي صدرت طبعته الخامسة في العام 2004.

ولا بد اليوم لكل من يعمل في مجال العلاج النفسي أو الطب النفسي أو العصبي من أن يكـون على اطلاع جيد بالتعامل مع هذين التصنيفين، فقد أصـبح اسـتخدامهما أداة ممتـازة وسـهلة الاستخدام من أجل إجراءات التشخيص ومحدداته.

(بركات، 2004، ص19)

[2] بمعنى نفي المرض

يتبين من خلال هذا الاتجاه أن الصحة النفسية بمفهومها الإيجابي ليست متحولة منفصلة من نوع أبيض/أسود، أو سليم/مريض، بل هي **قيمة متصلة ذات أبعاد متعددة**[1].

متحولة الصحة النفسية



انطلاقاً من المفهوم الإيجابي للصحة النفسية فإن لكل منـا موقعه بين الصحة والمرض، يمكن التعبير عنه على شـكل نقطة على ممتد متصل بين الصحة والمرض، وعليه فإن الإنسان السليم نفسياً ينـدر أن يكـون معافى بدرجة كاملة، بل هو أقرب إلى الصحة منه إلى المرض، وتكون الصحة النفسية الكاملـة في هذا الفهم مثالاً لا يدركه إلا القليلون من الناس، فإن بلغوه فلفترة زمنية معينة، تعود بعـدها المشكلات والتحديات والضغوط لتبعدهم عنه بدرجات متفاوتة.

أيمكن التوفيق بين الاتجاهين الطبي والإنساني؟

يبدو للوهلة الأولى أن الاتجاهين الطبي والإنساني هما اتجاهان متناقـضان، غيـر أن التوفيـق بينهما ممكن وخاصة عند اعتبار ما يلي:

- استخدام مفهوم **جزر الصحة** كأساس للتعامل مع الأمراض النفسية.[2]
- تتبدى أعراض الاضطرابات النفسية كوجه آخر للصفات النفسية.[3]

إذن، تناقض الاتجاهين ظاهري وهما يشكلان وجهين لعملة واحدة. فإذا ركزنا على الأعـراض الظاهرة فإننا ننتجه الاتجاه الطبي، وإن ركزنا على الصفات النفسية الإيجابية فإننا ننتجه الاتجـاه الإنساني في النظر إلى الفرد. ولهذا فإن تقليب الأمر على أكثر من وجه هو تعامل مـرن مـع مفهوم الصحة النفسية أكثر مما هو تناقض فيه.

---

[1] **Hecker J. & Thorp G., (2005): Introduction to Clinical Psychology, Pearson Education, Inc, USA. (p. 449).**

[2] المرض النفسي مهما اشتد لا بد من أن يترك عند المرء نقاطاً سوية يمكن الاعتماد عليها من أجل تحسين الصحة النفسية لديه، وهذا ما عبر عنه المعالج النفسي **ميلتون إريكسون M. Ericson**، بمفهوم **جزر الصحة** كأساس للتعامل مع المرض. فحتى لو كان المرض كبحر واسع من الأعراض الشاذة فإن هنالك جزراً لو بحثنا عنها لوجدناها فيه، ويكمن جوهر العلاج النفسي في توسيع جزر الصحة هذه بالتدريج، لأنها النقاط الصلبة التي يمكن البناء عليها للاقتراب بالإنسان أكثر نحو الصحة النفسية.

[3] لو نظرت في جوهر أعراض الاضطرابات النفسية فستجد فيها انتفاء صفات تتوقف عليها الصحة النفسية تبعاً للاتجاه الإنساني، مثلاً: تتبدى أعراض الهلع كوجه آخر لغياب قدرة الفرد على إدارة عواطفه. والأوهام المرضية التي يعانيها الذهانيون ليست إلا نتيجة عدم قدرتهم على التفكير بشكل منطقي وابتعادهم عن مؤشرات الواقع التي يستند إليها الأسوياء.

تعريف توفيقي للصحة النفسية

نقترح التعريف التالي للصحة النفسية كتعريف توفيقي نحاول من خلاله تبيان التكامل الممكن بين الاتجاهين الطبي والإنساني.

فالصحة النفسية من وجهة نظرنا هي مجموعة من الصفات النفسية الفاعلة التي يمتلكها الإنسان، فتجعله قادراً على التعامل مع واقعه ومتفهماً لقدراته وإمكانياته وراضياً عنها، وقادراً على استخدامها في تعديل هذا الواقع والتعامل معه بما يحقق للإنسان إرضاء حاجاته المتنوعة، وبما يضمن له درجة من التحكم بما هو أهل للسيطرة عليه، ويؤدي هذا كله في المحصلة إلى ارتفاع معنوياته وغياب الأعراض المرضية في سلوكه وشعوره بالرضا في حياته.[1]

4. أصوات تنبه إلى أهمية الصحة النفسية عند الأطفال

يتزايد الاهتمام بصحة الأطفال على العموم، وبصحتهم النفسية على وجه الخصوص. ومن المعلوم اليوم أن الاستثمار في الطفولة يعتبر أهم وأفضل الاستثمارات على الإطلاق. وقد اتسعت دائرة المهتمين بالصحة النفسية للطفل فإضافة إلى **المهتمين التقليديين**[2] انضم اليوم رجال اقتصاد وسياسة.

وليست مصادفة أن تنعقد **الطاولة المستديرة لرجال الأعمال المهتمين بالصحة النفسية في كندا**[3] عام **1998**، لتؤكد أن موضوع الصحة النفسية للأطفال لم يعد مجرد اهتمام إنساني، بل صار جزءاً أساسياً من متطلبات النهوض الاقتصادي الشامل[4].

وكذلك ما من مبالغة في ما أشار إليه **Fogel**، حامل جائزة نوبل للاقتصاد لعام **1993**، من أن نوعية الحياة والتطور الذي يعيشه الأطفال في المرحلة المبكرة من حياتهم هو مؤشر مهم ومؤثر حاسم في نوعية الحياة والتطور الذي سيعيشه الكبار[5].

إن الكثير من حولنا يدل بوضوح على أنه سواء بالنسبة للدول النامية أم الدول المتقدمة، فإن الاهتمام بالصحة النفسية للطفل لم يعد من قبيل الترف ولا المواضيع الكمالية. المعطيات العامة

---

[1] بركات، مطاع، بلان، كمال، نعيسة، رغداء (2004): الصحة النفسية لطفل الروضة، منشورات مركز التعليم المفتوح - قسم رياض الأطفال بجامعة دمشق، (ص22)

[2] من أطباء الأطفال، وأطباء النفس، والمختصون الاجتماعيون، والمعلمون والأهالي

[3] **The Canadian Business and Economic Roundtable on Mental Health**

[4] **Perez E. & Wilkerson B., (1998): Mental Health: the ultimate productive weapon, Pub. The Homewood Centre For Organizational Health at Rivers Lea, Canada.**

[5] **Young M., (2002): From early child development to human development, The World Bank Publishing, USA.**

تسمح لنا بأن نؤكد **حاجة الأطفال في سورية**[1] أيضاً إلى مزيد من الانتباه لصحتهم النفسية، خاصة في ظل التغيرات السريعة في القيم والعادات والمناهج الدراسية والحياة بشكل عام.

لو دققت قليلاً بمعنى الأرقام لوجدت أن واحداً من كل عشرة أطفال يعيش في أسرة غير مكتملة، مما يعني وجود حاجة ماسة لوضع خطط مناسبة لمواجهة المشكلات النفسية المتوقعة في ظل هذا الوضع لدى عدد كبير من الأطفال.

وحتى الأطفال الذين يعيشون بين والديهم، فإنهم كثيراً ما يهمشون ولا يستطيعون حتى أن يشاركوا فيما يخصهم من قرارات تتخذ في المنزل أو المدرسة دون أن يحسب لرأيهم حساب.

يبين **تقرير اليونيسيف لعام 2003**[2] أن حوالي نصف أطفال العالم لا تؤخذ آراؤهم في الحسبان عند اتخاذ قرارات تمسهم مباشرة، ثم إن الإحصائيات تدل على نتائج مؤلمة عندما نستعرض العدد الهائل من الأطفال الذين **يعاملون بعنف في بيوتهم ومدارسهم**[3]. كل هذا يؤكد الحاجة المتزايدة للعناية بالأطفال، وبصحتهم النفسية خصوصاً.

5. المظاهر الأساسية للصحة النفسية

الصحة النفسية صفة إيجابية، نستدل عليها من خلال بعض المظاهر التي تبدو في السلوك. وهناك وجهات نظر صارت كلاسيكية وإن لم تفقد أهميتها، مثل **قائمة شنايدرز**[4] ذات المعايير التسعة للصحة النفسية، أو **قائمة سكوت**[5] ذات المعايير العشرة، ولعل من أهم القوائم هي قائمة

---

[1] على سبيل المثال، وحسب نتائج المسح متعدد المؤشرات لعام 2000، يتبين لنا أن 3.7% من أطفال سورية و 10% من أطفال دمشق يعيشون مع أحد والديهم فقط أو بدونهما لأسباب مختلفة مثل: الطلاق، وفاة أحد الأبوين، أو السفر إلى الخارج للعمل.
(المكتب المركزي للإحصاء، 2000)

[2] اليونيسيف (2003): وضع الأطفال في العالم.

[3] بركات مطاع، عز إيمان، (2003): العنف ضد الأطفال، دراسة مسحية في مرحلة التعليم الأساسي في سورية، منشورات مكتب اليونيسيف، دمشق

[4] **1.** الكفاية العقلية **2.** الهدوء العقلي **3.** المواقف السليمة **4.** المفهوم السليم حول الذات **5.** العلاقة المناسبة مع الواقع **6.** وعي الذات المناسب **7.** التكامل بين العواطف والتحكم بالصراع والإحباط **8.** العواطف والمشاعر السليمة والإيجابية **9.** التحكم بالأفكار والتكامل بينها

[5] **1.** القدرة العامة على التكيف **2.** القدر على إرضاء الذات **3.** الكفاية في العلاقة مع الآخرين **4.** القدرة العقلية **5.** التحكم بالدوافع والعواطف **6.** الموقف المتكامل في العلاقة مع الآخرين **7.** القدرة الإنتاجية **8.** الاستقلال الذاتي **9.** التكامل الناضج **10** الموقف المناسب من الذات

معايير **ساذرلاند وسميث**، وفيها نجد تطوراً مهماً، وهو أن كلاً من الأبعاد السبعة التي وضعاها قد تم ضبطه بحيث يكون وسطاً بين طرفين متطرفين، مما يدل على مكانة الاعتدال والتوسـط في كل صفة ينطبق عليها المعيار، بحيث أن نقصها أو زيادتها ليسا أمراً مرغوباً به، بل يـؤدي إلى نتائج سلبية على الصحة النفسية.

قائمة معايير الصحة النفسية عند ساذرلاند وسميث

1. أن تعمل من أجل خير الإنسانية، وتتحلى في نفس الوقت بقبول الناس والحياة كما هم[1].
2. الشعور بأنك طرف في الجماعة (الانتماء) التي تعيش فيها[2].
3. وعيك بعلاقتك بالوجود[3].
4. أن يكون عندك مقدار معقول من الثقة بالنفس[4].
5. أن تتميز بنظام قيم ثابت وسليم[5].
6. أن تكون لديك القدرة على مواجهة المشكلات بشكل بناء[6].
7. أن تتمتع بنظرة مستقبلية فيها تحديد لأهداف ترتضيها لنفسك وتختارها[7].

---

[1] إنك إن تطرفت في القبول لأدى بك هذا إلى الاستسلام وعدم الرغبة في التغيير، في حين أن رغبتك في التغيير حين تصبح عارمة ومتطرفة تقودك إلى رفض الواقع ورفض صفات الناس من حولك باسم التغيير.

[2] مع نوع من التوازن بين حصولك من خلال هذا على الرضى في الحياة وتلبية حاجاتك المتنوعة، وأن تسهم أنت أيضاً في خدمة حاجات الآخرين، دون أن يتطرف المرء لا في اتجاه حاجاته هو فقط (أنانية) ولا في اتجاه الغيرية (نكران الذات).

[3] أي مكانك في الحياة وشعورك بمعنى لحياتك، وهذا بالطبع مرتبط بالقيم الدينية لديك. خمن هنا بنفسك إلى ماذا يقود التطرف في الاتجاهين: زيادة الشعور بالمعنى، انعدام الشعور بالمعنى.

[4] يعتبر **سميث** وزميله مدى معقولية الثقة بالنفس مرتبطاً بالقدرات الواقعية للشخص ومدى النجاح في استخدامها لتحقيق نجاحات حياتية.

[5] هذا يعني أن لا تتبدل هذه القيم بين ليلة وضحاها، على أن لا تكون كذلك متطرفة في جمودها وعدم قابليتها للتطور. هذا الثبات النسبي في منظومة قيمك يعطي شخصيتك تكاملاً وانسجاماً، ويجنبك الكثير من الصراعات الداخلية.

[6] القصد هنا عدم التهرب من المشكلات لدرجة تركها لتنحل من تلقاء ذاتها، ولا أن يكون المرء شديد التمركز حول المشكلة بشكل يجعله يوقف أبعاد حياته الأخرى ويستنهك نفسه في حلها دون راحة.

[7] خمن هنا أنت بنفسك، بعد شيء من التبصر والتأمل بأهداف حياتك المستقبلية، ماذا لو كان هناك انعدام لهذه الأهداف، وماذا لو كانت هذه الأهداف جامدة ومسيطرة.

ما هي النقاط المشتركة بين كل هذه القوائم؟

نظراً لكثرة القوائم التي يقترحها المختصون بالصحة النفسية، فقد رأى البعض ضرورة البحـث عما هو مشترك بينها عبر جمع النقاط التي تتفق عليها آراء المختصين. ومثال ذلك مـا فعلـه **تندال Tindall** من جمع ومقارنة لدراسات أتت من بيئات اجتماعية ومن بلدان مختلفة، فوصـل بنتيجة ذلك إلى سبع مظاهر مشتركة بين الدراسات. وهذا يعني أنه قد توصل هو الآخـر إلـى قائمة مظاهر للصحة النفسية ميزتها هو التجميع والتخاص من الفوارق الثقافية التي قد تهم بعض البيئات أو المجتمعات دون غيرها.

قائمة تندال لمظاهر الصحة النفسية المشتركة بين عدد من الدراسات

1. المحافظة على تكامل الشخصية[1]
2. التوافق مع المتطلبات الاجتماعية[2]
3. التكيف مع شروط الواقع[3]
4. المحافظة على الثبات[4]
5. النمو مع العمر[5]
6. المحافظة على قدر مناسب من الحساسية الانفعالية[6]
7. المشاركة المناسبة في حياة المجتمع وتقدمه

[1] وهو يعني وجود تناسق واتزان في عمل أجزاء الشخصية المختلفة، مثلاً بين تلبية الحاجات الشخصية، وبين النزوع نحو تلبية أهداف سامية في الحياة، وكذلك التوازن في تلبية الشعور بالواجبات المتناقضة أحياناً، وعدم الانهيار في مواجهة مواقف الضغوط والخسارات، التي لا بد من أن تمر بها في حياتك شأن الآخرين. (لولا وجود الخسارة لما كان هناك ربح .. هل تذكر مبدأ مصونية المادة في الفيزياء؟)

[2] وأكثر ما تتجلى المتطلبات الاجتماعية وضوحاً نجده في لعب الأدوار الاجتماعية، التي تلقى على كاهل كل فرد منا واجبات محددة. ويلعب الإنسان في حياته أدوار متعددة، فهو تارة ابن أو ابنة حين يكون في البيت، وهو في المدرسة تلميذ، (وربما عريف أيضاً)، وهو في الحافلة راكب، وهكذا. انظر أنت وتأمل في نفسك: كم دوراً تلعب أنت حالياً؟ وإلى أي مدى تنجح في تحقيق متطلبات هذه الأدوار؟

[3] تكيف لا ينسحب صاحبه لدرجة الخضوع التام للواقع، ولا يرفضه رفضاً كاملاً فيهرب إلى الأحلام أو التمرد المطلق.

[4] الثبات يجعل إنجاز الفرد تراكمياً، ففي الدراسة مثلاً يحافظ المرء على بعض عادات الدراسة مما يجعل إنجازه الدراسي أفضل، وفي العلاقة بالآخرين نحافظ على عادات يمليها المجتمع، كترتيب أولويات التحية: يحيي الصغير الكبير، يصافح في بيئات معينة أو لا يصافح، يقبل الآخر أو لا يقبله. كل هذا في حاجة إلى المحافظة على ثبات معين يسهل لنا التعامل مع الآخرين ويجعلهم قادرين على التنبؤ بما سنفعله (الصادق صادق في معظم الأحيان، والنشيط ميال إلى العمل في معظم الأحيان، وهكذا).

[5] لكل مرحلة عمرية خصائصها وتحدياتها النمائية. والنمو مع العمر يعني أن لا يخاف الإنسان من تحديات عمره فيتراجع ويبقي نفسه في إطار مرحلة نمائية أقل من عمره، كما أنه يعني أيضاً أن لا يتجاهل الإنسان مرحلته العمرية التي هو فيها ليعيش في مراحل عمرية أكبر (مثل الفتاة التي تنضج بسرعة أكبر بسبب رعاية إخوتها الصغار فتنسى مطالب طفولتها أو مراهقتها).

[6] الحساسية الانفعالية تفتح المجال أمامنا لمعايشة كل أنواع الانفعال، وهي كلها خيرة، لكن المبالغة في الانفعال زيادة أو نقصاناً يخرج بنا بالتأكيد عن الصحة النفسية، فالغضب الشديد في مواقف لا تستحقه لا ينم عن حساسية انفعالية مناسبة، وكذلك البرودة واللامبالاة في مواقف تتطلب الحزن تعتبر إشارة هامة على غياب الحساسية الانفعالية.

يمكنك تتبع مظاهر الصحة النفسية في تفاعل الفرد ومحيطه:

تبعاً للاتجاه الإيجابي في النظر إلى الصحة النفسية، لا يمكن أن "تكمن" الصحة النفـسية داخـل الفرد، بل لا بد من أن تبدو مظاهرها في حياة الفرد ضمن بيئته المحيطة.

كيف تبدو الصحة النفسية من خلال علاقة الفرد بنفسه؟

كيف تبدو علاقتك بنفسك؟ هل تتقبلها أم ترفضها؟ هل تحب نفسك؟ وهل تعترف لنفسك بحقوقها؟ نستطيع التمييز بين ثلاثة جوانب أساسية لهذه العلاقة:

- فهم الذات وتقديرها ومدى تقبلها[1]
- سعي الفرد وراء إنماء حياته وتطورها[2]
- وحدة الشخصية وتماسكها[3]

كيف تبدو الصحة النفسية في علاقة الفرد مع محيطه؟

لا شك في أنك تدرك أن العلاقة بالمحيط مركبة وليست بسيطة. ولذلك لا بد لنا ونحـن نتتبـع مظاهر الصحة النفسية من خلال هذه العلاقة من أن نفصلها في عدد من الجوانب:

1. تحكّم الشخص بذاته في مواجهة الشروط المحيطة به[4]
2. إدراكه العالم كما هو ومواجهته بما يقتضيه[5]
3. سيطرة الفرد على شروط محيطه وتحكّمه بها[6]
4. الشعور بالأمن والطمأنينة كنتيجة لعلاقة متوازنة مع المحيط[7]

---

[1] والمقصود هنا أن يتفهم الإنسان حاجاته ويعرف دوافعه للسلوك، وأن يعرف كذلك قيمة نفسه، بما لها من مزايا ومن مساوئ، فلا يبخس نفسه حقها بل يرعى مزاياها ويفخر بها.

[2] أي نظرته إلى مستقبله ومدى اندماجه في وضع أهداف له والتخطيط لتحقيقها، وتنمية قدراته من أجل مزيد من التحقيق لذاته.

[3] ويقصد بها أن يتمتع الإنسان بنوع من الثبات النسبي في شخصيته بما يضمن له أن يعرف بعدد من الصفات والخصال، كما تسمح له أيضاً بالاستغناء عما يجده ضاراً من هذه الصفات فيكون في نفس الوقت مرناً أيضاً.

[4] تتنوع الشروط التي نواجهها، والقدرة على ضبط النفس أساس في علاقتنا بالمحيط من حولنا. نريد مثلاً أن نحقق هدفاً معيناً في الواقع، ونتخذ قراراً حول ما نلتزم بفعله من أجل تحقيق هذا القرار. لا معنى لقرار نتخذه ولا نستطيع المواظبة على العمل من أجل تحقيقه. دون هذا الضبط للذات تصبح العلاقة مع المحيط سيئة ومضطربة.

[5] العالم هو العالم، بخيره وبشره. والصحة النفسية تقوم على أن ندرك هذا العالم كما هو. إنه العالم نفسه الذي يضحي فيه أطباء بحياتهم من أجل الوصول إلى أماكن خطرة للعناية بالمرضى، وهو نفسه العالم الذي يغتصب فيه مجندون منتصرون فتيات صغيرات لقضاء وقت الإجازة باستمتاع كامل. العالم هو هكذا بحلاوته ومرارته، والصحيح نفسياً يعرف ذلك ويتعامل معه، فهو لا يفترض الشر وينفي الخير في تعامله بالآخرين، ولا يفترض الخير وينفي الشر كذلك، وهو لهذا يتمتع بقدر مناسب من التفاؤل، مع القدر المطلوب من الحذر والحيطة.

[6] صحيح أننا لا نقدر على تغيير كل الشروط المحيطة بنا ونجعلها على ما نريد. ولكن الكثير من شروطنا قابل للتعديل حسب إرادتنا، وكل ما يتطلبه الأمر منا هو أن نكون فاعلين ونشيطين للتحكم بهذه الشروط. قد لا تستطيع تغيير حرارة الجو، ولكنك تستطيع أن تدير مروحة الهواء، لتلطف الجو قليلاً، وقد لا يكون في مقدورك أن تمنع المطر من الهطول، ولكن ذلك لا يعني أن لا تحمي ثيابك بمظلة من البلل. الكثير في بيئتنا يتوقف علينا وعلى نشاطنا.

[7] حين نؤسس لعلاقات مناسبة في ضوء ما سبق فإن النتيجة المنطقية هي شعورنا بالثقة في إمكانات التغيير في ما حولنا، وشعورنا بقدرتنا على تلبية حاجاتنا ومواجهة التهديدات التي قد تعترضنا في خضم الحياة.

6. الصحة النفسية كعلم مستقل

عدا عن كون مصطلح الصحة النفسية يشير إلى حالة يمر بها الفرد، فهو يعبر أيضاً عـن علـم قائم بذاته له حدوده وأدواته وأغراضه. يتناول هذا العلم حالات السواء، كما يتناول ما يـصيب الصحة النفسية من اضطرابات، متخذاً لنفسه كهدف عام التعرف إلى الإجراءات التطبيقية التـي من شأنها المحافظة على سلامة الصحة النفسية. وينطوي هذا الهدف على عدة أهداف فرعية.

أغراض علم الصحة النفسية

1. معرفة ما ينتاب الصحة النفسية في مجالات حياتنا المختلفة
2. الوقاية من الاضطرابات النفسية
3. المحافظة على الصحة النفسية وتطويرها

7. ما هي مجالات العمل لخدمة الصحة النفسية؟

العاملون في خدمة الصحة النفسية متنوعون في اختصاصاتهم، ويجمعهم أنهم يسهمون كل حسب اختصاصه في تحسين حالة الصحة النفسية عند الفرد. وأهم هذه المجالات:

- الطب النفسي[1] **Psychiatry**
- العلاج النفسي[2] **Psychotherapy**
- الخدمة الاجتماعية[3] **Social Work**
- الإرشاد النفسي[4] **Counseling**

---

[1] يهتم بالصحة النفسية انطلاقاً من العلوم الطبية أساساً، وهو يتعامل بشكل أساسي مع الأمراض العقلية وأساس تعامله معها هو الطريقة الطبية (العقاقير النفسية، التخليج الكهربائي، وغيرها).

[2] يهتم بالصحة النفسية انطلاقاً من العلوم النفسية أساساً، وهو يتعامل مع الأمراض النفسية التي لا تبلغ حد الاضطراب العقلي، وأساس تعامله معها هو الطرق النفسية المختلفة (العلاج السلوكي، المعرفي، التحليلي، الإنساني ..الخ).

[3] يهتم بالصحة النفسية انطلاقاً من العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد ومحاولة تحسن وضع المريض في بيئته الاجتماعية ليتم قبوله ودمجه فيها بشكل أفضل.

[4] يهتم بالصحة النفسية قبل حدوث الاضطراب النفسي، ويتعامل مع المشكلات النفسية التي يمر بها الفرد، إضافة إلى اهتمامه بتنمية وتخطيط حياة الفرد وإمكاناته بما يتيح له حياة مستقبلية أكثر صحة وسعادة.

8. ما هي مستويات العمل في رعاية الصحة النفسية

نميز عادة ثلاث مستويات أساسية:

1. الرعاية الأولية

يتركز فيه العمل على سياسات وقائية اجتماعية عامة من خلال نشر الوعي عن طريق وسائل الإعلام أو تقديم **الخدمات التي تطال شرائح واسعة**[1]، مثل ما نراه حالياً من خدمات تقدم عبر الانترنيت

2. الرعاية الثانوية

وفيه يتم دراسة مجموعات معرضة أكثر من سواها لخطر يصيب صحتهم النفسية، وهي مجموعات نسميها مجموعات الخطر المرتفع **High Risk Groups** من أجل مساعدتهم على تقليل احتمال حدوث الاضطراب لديهم[2].

3. الرعاية الثالثية

وتقدم لأشخاص ظهر لديهم الاضطراب النفسي[3].

9. خلاصة

بدا واضحاً من خلال هذه الوحدة أن الدراسة العلمية للصحة النفسية صارت اليوم مطلباً أساسياً من مطالب التنمية والتطور للفرد وللمجتمع. وهذه الدراسة تقتضي تأكيد مجموعة من القوانين اللازمة لوقاية الأفراد من تراجع صحتهم النفسية وظهور الاضطرابات لديهم، كما تقود إلى استنباط أفضل الأساليب للتعامل مع حالات المرض بعد حدوثه، أو حتى توقع حدوثه في مجموعات معينة ومحاولة مساعدتها قبل أن يظهر لديها الاضطراب.

للاستزادة، يمكن الرجوع إلى كتاب:

الرفاعي، نعيم (1983): الصحة النفسية، الطبعة السادسة، مطبعة ابن حيان، منشورات جامعة دمشق.

---

[1] مثل نشر الوعي بمعنى الأمراض النفسية، أو التعريف بخدمات الصحة النفسية المتاحة، أو نشر المعلومات الصحية النفسية حول ظواهر تؤذي الصحة النفسية لأعداد كبيرة من الأفراد (كظاهرة استخدام العنف في التعامل مع الأطفال).

[2] مثال: البرامج التي تقدم للراشدين الذين تعرضوا في طفولتهم لانتهاك جنسي، كي لا يقعوا في تجارب إساءة معاملة أطفالهم فيما بعد. **(Schuetz & Eiden, 2005)**

[3] أي العلاج النفسي أو العلاج الطبي النفسي أو غيرها من أشكال التعامل مع الاضطراب بعد ظهوره.